

НА ВОДЕ И ПОД ВОДОЙ

УСПЕШНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ НА КВАЛИФИКАЦИОННОМ ТУРНИРЕ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ, КОТОРЫЙ ПРОШЕЛ В БАРСЕЛОНЕ, ДАЛО ВОЗМОЖНОСТЬ ВОСПИТАНИЦАМ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ ЕЛЕНА СВЕТЛИЧНОЙ И ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РОССИИ ЕЛЕНА ВОРОНОВОЙ ЗАВОЕВАТЬ ЕЩЕ ОДНУ ОЛИМПИЙСКУЮ ЛИЦЕНЗИЮ. ДУЭТ СИНХРОНИСТОК ВАСИЛИНЫ ХОНДОШКО И ДАРЬИ КУЛАГИНОЙ БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЯТЬ БЕЛАРУСЬ В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ТОКИО. О ТОМ, КАК НЕ ОПУСТИТЬ РУКИ, КОГДА МЕЧТЫ ОБ ОЛИМПИАДЕ ПРИШЛОСЬ ОТЛОЖИТЬ ЕЩЕ НА ГОД, И КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФОРМУ В ОТСУТСТВИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ, РАССКАЗАЛА **ВАСИЛИНА ХОНДОШКО**.



Василина, расскажите про выступление в Барселоне. Было тяжело?

Знаете, это было скорее не тяжело, а волнительно. Мы получили путевку на Игры благодаря успешному выступлению на квалификационном турнире в Барселоне, где завоевали серебряные медали. Мы с Дарьей выступили на достойном уровне, но всегда есть к чему стремиться, и «билет» в Токио — это не предел. Безусловно, рады, что именно мы представляем Беларусь на Олимпийских играх. Остается только показать свой лучший результат.

Большая ли конкуренция среди синхронистов?

Безусловно. Все спортсмены готовились на протяжении 5 лет, чтобы показать свой лучший результат. На этой олимпиаде будут выступать не только молодые спортсмены, заслужившие право соревноваться на Олимпийских играх, но и сильнейшие атлеты мира с огромным олимпийским опытом!

Чем планируете удивлять судей на Олимпийских играх?

Волей сложившихся обстоятельств, зрителей и судей ожидает сюрприз. Дело в том, что программа выступления предполагает два номера — технический и произвольный дуэты. Каждый из них имеет музыкальное сопровождение. Для выступления на Олимпийских

играх необходимо получить официальное разрешение правообладателя на использование музыки. Если с фонограммой технического дуэта ("CanCan") трудностей не возникло, то с произвольным номером, откровенно говоря, возникла проблема. Мы использовали нарезку из саундтреков фильма «Охотники на ведьм». Правообладатели музыкального материала, Paramount Pictures, запросили за каждый трек (у нас в номере использовано четыре) по 40 000 долларов. В этих обстоятельствах, за три недели до старта на Олимпиаде, было принято решение о смене музыки и ее адаптации под нашу программу. Мы будем делать все, для того чтобы это стало нашим плюсом!

ВПЕРВЫЕ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДУЭТ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ (КРИСТИНА НАДЕЖДИНА И НАТАЛИЯ САХАРУК) БЫЛ ПРЕДСТАВЛЕН НА ОЛИМПИАДЕ В СИДНЕЕ В 2000 ГОДУ



Василина, вы занимаетесь синхронным плаванием 14 лет. Не получилось ли так, что все интересы и увлечения закончились на спорте?

У меня есть разные увлечения, но главное все же синхронное плавание. Я люблю то, чем занимаюсь, тем более что мой вид спорта очень интересный, творческий и многогранный!

А вспомните, как прошло ваше первое занятие?

Я была совсем маленькая, мне было пять лет, трудно вспомнить

подробности. Однако здесь есть интересные обстоятельства. Вообще, я сама привела родителей в бассейн. Мой отец в прошлом занимался плаванием, и я с детства любила надевать папины медали и всегда хотела быть, как папа. А так как моя мама — режиссер, а бабушка — заслуженная артистка Республики Беларусь Тамара Муженко, выбор пал на артистическое плавание. Мы пришли в бассейн «Лазурный», где меня встретила и стала моим первым тренером Наталья Владимировна Матусевич. По ее воспоминаниям, я не боялась и хорошо держалась на воде.

**В СПОРТЕ АВТОРИТЕТОВ
НЕТ И ТО, ЧТО НАС
НЕ УБИВАЕТ,
ДЕЛАЕТ НАС СИЛЬНЕЕ**





Как образовался ваш дуэт?

Мы вместе с Дашей тренировались у Елены Вячеславовны, и как-то появилась мысль о том, что мы можем объединиться. Тренер сказала, что это хорошая идея, и полностью нас в этом поддержала. Сейчас с нами работает Елена Викторовна Светличная — глава федерации синхронного плавания и главный тренер национальной команды Республики Беларусь. Однако стоит отметить, что работаем мы совместно как с Еленой Викторовной, так и с Еленой Вячеславовной, которая в сложившейся ситуации с COVID-19 помогает нам дистанционно.

Кто главный вдохновитель при составлении программ или это совместное творчество?

Да, это совместное творчество. Мы вместе ищем музыку и коллективно принимаем решение, какую тему выбрать и в каком направлении ставить программу. Мы всегда принимаем решения вместе. В сольных выступлениях постановка программы строится по тому же принципу.

Василина, наверняка по началу карьеры на стартах вы сильно волновались. Как справляться с таким состоянием?

Любое выступление — это волнительно. Из раза в раз мы переживаем, что вполне нормально. Тем более сейчас, когда после полуторагодового перерыва из-за эпидемиологической ситуации мы практически не выходили на старты. Преодолевать эти сложности нам помогают упорные тренировки и опыт.

А что конкретно изменилось в системе тренировок за эти полтора года?

Конкретно тренировки никак не изменились. Мы так же усердно занимались и готовились к новым стартам. И выполняли все меры предосторожности: масочный режим, соответствующая дистанция и подобное. Без соревновательной практики, мягко говоря, тяжело. Идут ежедневные тренировки, а это рутина. Когда есть международные соревнования, удается разрядиться, пообщаться с коллегами и единомышленниками. Да и на самом деле официальные старты дают понять, в правильном ли направлении идет работа.

Как проходят ваши обычные тренировочные дни? Есть ли какие-то ограничения?

Тренировки проходят достаточно плотно. Сначала мы занимаемся либо ОФП, либо хореографией. После того как разогреемся, идем в бассейн, делаем плавательную разминку. После работаем над своими



Мой первый крупный международный старт — COMEN Cup—Alexandroupolis 2014, где я заняла 14-е место в обязательной программе. Тогда мне было 12 лет. Это был лучший результат за всю историю выступлений белорусской команды. Чтобы его развить, моя мама предложила попробовать потренироваться в лучшей школе мира «Труд», где после просмотра моим тренером стала Елена Вячеславовна Воронова, которая и по сей день является постановщиком наших номеров и помогает нам во всех программах.

Дарья Кулагина, будучи членом российской юношеской (13–15 лет) и юниорской команды, с 2014 по 2017 год выиграла множество золотых и серебряных медалей на юниорских первенствах Европы и мира, завоевала три золота на Первых Европейских играх в 2015-м. Дарья приняла белорусское гражданство, а в августовские игры в Токио и, как и всем другим спортсменам, пришлось подождать еще год.

PARAMOUNT PICTURES ЗАПРОСИЛИ ЗА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕСКОЛЬКИХ ОТРЫВКОВ ИЗ ТРЕКОВ ИЗ ФИЛЬМА «ОХОТНИКИ НА ВЕДЬМ» 160 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ

программами: технический и произвольный дуэты.

Главное — оставаться в нужной форме и хорошо выглядеть. А по хорошему счету не важно, сколько и что мы едим, но при этом не стоит злоупотреблять свободой. Мы должны быть стройными, худенькими и «подсушенными».

Сложнее выступать соло или в дуэте?

Сложный вопрос. Есть небольшие отличия: в соло ты отвечаешь только за себя, а в случае с дуэтом нужно чувствовать партнера.

В спорте, как и в любой сфере, частое явление после каких-либо поражений — эмоциональное выгорание. Как вы переживаете такие моменты?

Вне зависимости от результата, реакция всегда одна: я анализирую выступление, делаю работу над ошибками и продолжаю работать дальше.

Василина, сталкивались ли вы с какими-нибудь курьезными ситуациями во время выступления?

Да, было однажды. Выступала в соло на международных соревнованиях и не проверила купальник перед стартом. И вот я ныряю в воду и понимаю, что мой костюм недостаточно плотно прилегает к телу и спадает. Было немного некомфортно (смеется).

Что делать если во время выступления зажим соскользнул с носа?

На этот случай в купальнике всегда имеется запасной. Правда, не всегда в процессе выступления получается воспользоваться им — тогда приходится терпеть, контролировать дыхание и закрывать нос с помощью верхней губы.

Как вы слышите музыку под водой?

Для того чтобы синхронисты слышали музыку под водой, в бассейне устанавливаются как надводные динамики, так и подводные.

Яркий макияж и безупречные прически спортсменок — одна из особенностей синхронного плавания. Есть ли какие-то особые секреты?

Мы делаем макияж в зависимости от образа и пользуемся той же косметикой, что и все люди каждый день, только у нас он более яркий. Для того чтобы за время выступления прическа сохранилась, мы используем желатин. Сначала заплетаем пучок, потом зачесываем волосы расческой с растопленным желатином, затем надеваем короны и фиксируем прическу еще одним слоем желатина с помощью кисточки.

Есть ли какие-то меры предосторожности в синхронном плавании?

Единственное ограничение, которое я знаю, — это длительность проведенного времени под водой на задержке дыхания (не более 45 секунд).

Синхронное плавание — субъективный вид спорта, где многое зависит не только от спортсменок, но и от судей...

Любой артистический вид спорта зависит от судей. Самое сложное — это менять их представление о команде, но мы над этим работаем. Вне зависимости от ситуации, главное — показать результат и получить удовольствие от проделанной работы!



Какие планы на будущее? Думаете ли вы стать тренером?

Сейчас я не планирую уходить из спорта, так как нахожусь только в начале своего пути, есть идеи, задумки и планы. В общем, в синхронном плавании спортсмены выступают до 28–30 лет (но бывают и исключения: на этой Олимпиаде выступит 35-летняя украинская спортсменка). Ну а потом можно будет заняться другой деятельностью, например, тренерской.

